配食サービス班

平成29年12月献立表

		朝	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	昼	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	夕	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	総エネルギー (kcal)
1	金				ご飯　鶏肉のおろし煮　粒マスタードサラダ	699	28.3				
2	土										
3	日										
4	月				豚肉の生姜焼き丼　大根なます　まいたけスープ	702	23.5				
5	火				ハンバーガー　玉子ロールパン　チキンサラダ　コーンスープ　ヨーグルト	789	30.1				
6	水				ご飯　鯖(さば)のみそ焼きと温野菜のじゃこ和え　おからサラダ	701	22.2				
7	木				ご飯　エビフライの温野菜添え　かぼちゃサラダ	691	24.5				
8	金				ご飯　チンジャオロースー　海藻サラダ	692	30.1				
9	土										
10	日										
11	月				チキンカツカレー　コールスローサラダ　牛乳　りんご	786	29.0				
12	火				ご飯　鰆(さわら)のネギソースかけ生野菜添え　ポテトサラダ	781	25.6				
13	水				ご飯　豚ニラ炒め　揚げ出し豆腐	710	27.6				
14	木				ご飯　じゃこカツの生野菜添え　金平ごぼう　みそ汁	721	26.3				
15	金				ご飯　鶏肉のゴマ焼き生野菜添え　　卵の花炒り　　みかん	693	28.1				
16	土										
17	日										
18	月				ご飯　鶏肉のごま焼き　ひじきの炒り煮　かきたま汁	730	24.5				
19	火				ご飯　鮭フライの生野菜添え　五目大豆	722	22.1				
20	水				ご飯　和風ハンバーグ　かぶの梅肉和え	729	29.3				
21	木				ご飯　エビチリ　中華風酢の物　まいたけスープ	764	28.5				
22	金				麦ごはん　　豚肉の塩麹焼き　かぼちゃの小豆煮(■冬至)　けんちん汁	704	27.0				
23	土										
24	日										
25	月				ご飯　鶏肉の甘酢餡かけ　マセドワンサラダ	731	28.3				
26	火				ご飯　豚カツとじゃこ混ぜ野菜添え　マカロニサラダ　雷汁	711	26.8				
27	水				ご飯　ｽｸｴｱｰﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのかぼちゃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰ添え　白菜の塩昆布和え　ｺﾝｿﾒ	731	27.8				
28	木										
29	金										
30	土										
31	日										